



國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

養生保健系列—「中醫臟腑保健：心包三焦篇」第 2 期

用中醫調和身體的陰陽氣血，好好照顧您的五臟六腑！

中醫論臟器包含「五臟六腑」，「五臟」是指肝、心、脾、肺、腎；而「六腑」則是膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦。內部的臟腑和外在的五官、四肢、皮膚毛髮等具有相關性，只要體內臟腑發生病變，外在的器官也會跟隨著產生變化。

在中醫理論，臟為陰腑為陽，一陰一陽，兩者相互為用，唯獨三焦無相對應臟器，故又稱孤腑，是臟腑中最大的器官，包括上焦、中焦、下焦，具有疏通諸氣和通行水液的功能。《內經》記載：「上焦如霧、中焦如漚、下焦如瀆」「三焦者，決瀆之官，水道出焉」，所以**三焦**涵蓋呼吸系統、心血管系統、消化系統及泌尿系統的功能。因此好好保養三焦腑，就可減緩因臟腑功能衰退而引起的慢性病。

現代人生活壓力大，若感到胸悶氣短，或許可靠按摩心包經或檀中等開心穴及時緩解。起於胸中的**心包經**，循行於上肢，若經氣不足，循行不良，可能出現心血管疾病、情緒障礙或上肢痠痛等症狀，時常按摩穴位與經絡，有助於保健與緩解不適。課程將教導學員如何正確敲打三焦經與心包經，促進循環，氣血充沛，強化臟腑！

授課老師：莊雅惠醫師(中華民國中醫抗衰老醫學會常務理事、北市中醫師公會健康推廣委員會委員)

課程目的：傳授正確中醫保健知識，從藥材辨識到實作調配練習，學會掌握中藥材性能，有效調養與保健五臟六腑。

課程內容：課程內容詳見後附課程大綱。(※課堂提供養生茶，請自備茶杯。)

招生對象：凡對養生保健有興趣者，皆可參加。

課程時數：每週上課 1 次，共 4 次。

上課時間：109 年 8 月 16 日起至 9 月 13 日止，每週日上午 9:00-12:00

上課地點：臺大進修推廣學院(臺北市羅斯福路四段 107 號)

招生人數：以 50 人為原則，未達 30 人得不開班；本學院保留增額或不足額開班之權利。

※因應新冠肺炎疫情考量，將視情況改以視訊授課或延後開課。

※個人如因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者，開課前得申請全額退費或保留，課間則依比例辦理之。

學 費：6,000 元(含材料費，實作成品可攜回。)

早鳥優惠：109 年 6 月 10 日前完成報名繳費者，早鳥優惠價 5,500 元。另贈元氣飽滿茶乙份。

其他優惠：

◎臺大教職員工：6 折。

◎本學院中醫課程舊生：折價 1,500 元。

◎臺大校友/ILO、本學院舊生、年滿 65 歲、身心障礙或低收入戶領有證明者：折價 1,000 元。

註 1:早鳥優惠可與其他優惠合併使用，如逾早鳥優惠日期則依原價折扣。

註 2:其他優惠僅能擇一使用，請以優惠金額繳費，並同時提供優惠證明。

報名繳費：請至「臺大推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 進行線上報名，可採信用卡或 ATM 轉帳方式繳費。



結業：修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一者，由本學院核發推廣教育證明書。

其他事項：

(1)本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。

(2)本課程可登錄公務員終身學習時數。

(3)本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。

(4)學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。

(i)申請退費必須附上收據正本(學員聯)及申請書，缺一不可，否則不予受理。

(ii)本學院退費係以支票或匯款方式辦理，受款人依當時學費收據抬頭為準，若需更改受款人，須將相關切結書及同意書填妥並蓋公司大小章連同收據、申請書一併繳交始得辦理。

(5)本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢；謝絕旁聽及找人代為上課。

(6)如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，臺北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。

(7)學員於修習期間應遵守本學院規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。

(8)患有或疑似患有 SARS 或其它法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。

(9)經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。

(10)就讀本班不得辦理兵役緩徵。

(11)本簡章若有未盡事宜，本學院保留隨時修改之權利。

(12)有關本課程詳情請洽 02-23620502 分機 212 陳小姐。



養生保健系列—「中醫臟腑保健：心包三焦篇」第2期 課程大綱

授課教師：莊雅惠醫師(中華中醫抗衰老醫學會常務理事、北市中醫師公會健康推廣委員會委員)

上課時間：109年8月16日起，每週日上午9:00-12:00

日期	主題	內容
8/16	中西醫觀點看三焦	1.認識中醫的三焦腑 2.認識中醫的三焦經 3.三焦養生保健與按摩
8/23	三焦疾病養生保健	1.上焦疾病藥膳調理 2.中焦疾病藥膳調理 3.下焦疾病藥膳調理 【實作】：三焦補氣茶
8/30	中西醫觀點看心包經	1.認識中醫的心包經 2.心包經養生保健與按摩 3.心包經與心經的異同 【實作】：寧心定神茶
9/6 不排課		
9/13	心包經疾病養生保健	1.心律不整養生保健與按摩 2.代謝症候群養生保健 3.上肢痠痛麻木養生保健與按摩 【實作】：強心通絡茶

※本學院保留課程安排及師資調整異動之權利；授課日期、時間、地點或單元主題，如有調整將另行通知，並公告於本學院1樓大廳電子看板。